

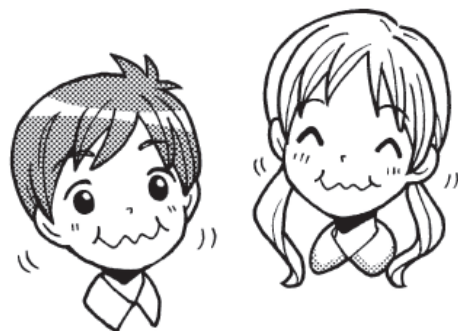
# 6月給食だより

平成30年6月号  
品川区立小山小学校  
校長 名本 裕  
管理栄養士 太田良 浩美






6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するためにとっても大切なことです。食事をする時は、しっかりよいかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。

## しっかり「かんで」食べていますか？



子どもの頃に、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べましょう。

## かむことのよい効果

<p><b>消化がよくなる</b></p>	<p><b>むし歯予防になる</b></p>
<p>よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p>よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。</p> 
<p><b>肥満予防になる</b></p>	<p><b>脳の働きがよくなる</b></p>
<p>よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きが活発にしたりします。</p> 

## 給食レシピ ビスキュイパン

<材料(作りやすい量)>

- 丸パン 4個
- バター 30g
- 卵 1/2個
- 砂糖 大さじ3
- アーモンド(粉) 大さじ3
- 小麦粉 大さじ2
- ラム酒 小さじ1

### 作り方

下準備:オーブンを180℃に予熱する。

- ① バターはマヨネーズ状にやわらかくする。
- ② バター〜ラム酒までを混ぜ合わせる。
- ③ パンの上のにのせ、オーブンで焼く。  
(目安:180℃ 20分)



## 食中毒に気をつけましょう

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。3つのことで予防しましょう！

<p><b>つけない</b></p> <p>手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまま板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。</p>	<p><b>増やさない</b></p> <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する場合は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べきるようにしましょう。</p>	<p><b>やっつける</b></p> <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。</p>
--	--	--

## ★5月の食育ニュース★

5月11日(金)2年生「グリンピースのさやむき」

2年生が給食に出す「グリンピース」のさやむきをしました。  
絵本の「そらめくんのベッド」を読んで色々な豆を知ったあとに旬について勉強しました。  
実際にグリンピースのさやをむくと「1つのさやにグリンピースが8個も入ってる！」など歓声があがりました。  
そして「ピースごはん」に変身して全校でおいしくいただきました。

